



So ein Gewächshaus ist schon eine feine Sache. Schließlich gedeihen so gut wie alle Gemüsesorten dank optimaler Bedingungen darin einfach ideal. Und selbst gezogen aus dem eigenen Garten schmecken Zucchini, Tomaten oder Gurken noch mal doppelt so gut. Doch was tun, wenn die Ernte so erfolgreich ist, dass sich kaum dagegen an essen lässt? Spätestens dann, wenn von Zucchini-Puffer über Suppe bis hin zum Zucchini-Kuchen alle Rezepte ausgeschöpft sind, stellt sich den meisten die Frage: Wie kann ich Zucchini einlegen und mein frisches Gemüse aus dem Garten haltbar machen? Insgesamt lässt sich das frische Gartenglück weit über den Sommer und die Haupterntezeit hinaus genießen, wenn Gemüse richtig gelagert oder durch Einkochen haltbar gemacht wird.

Wir haben die wichtigsten Tipps und leckere Rezepte rund ums Einkochen und Lagern von Gemüse zusammengestellt: vom einfachen Grundprinzip bis hin zum pikanten Spezialrezept um beispielsweise Tomaten nach russischer Art einzulegen. Und wir verraten Ihnen, wie Sie Gemüse auch ohne Keller lagern können – das während der kalten Jahreszeit ohnehin leer stehende Gewächshaus eignet sich hierfür nämlich ideal.

ZIEMLICH SIMPEL: DAS GRUNDPRINZIP, UM GEMÜSE HALTBAR ZU MACHEN

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten frisches Gemüse einzulegen oder einzukochen. Sie alle basieren darauf, dass Tomaten, Paprika und Co. konserviert werden und dadurch superlange genießbar bleiben. Insbesondere für selbst Angebautes ist das Einlegen eine prima Möglichkeit um frisches Gemüse aus dem Garten haltbar zu machen. Alle festen Sorten wie Gurken, Bohnen, Zwiebeln oder Zucchini sind hierfür geeignet. Bevor es losgeht, müssen Sie das Gemüse gründlich säubern und die Einmachgläser sterilisieren oder auskochen, damit das eingelegte Gemüse möglichst lange haltbar bleibt. Das Grundprinzip

ist dabei simpel: Mit konservierender Flüssigkeit wie Essig, Öl oder einer Salzlake wird rohes oder vorgekochtes Gemüse eingelegt und damit haltbar gemacht. Viele Rezepte basieren auf der Methode, dass das Gemüse mit einem kochenden Sud aus Essig, Wasser, Salz und Zucker übergossen wird. Wenn es Ihnen wichtig ist, dass Vitamine und Nährstoffe ebenfalls lange erhalten bleiben, können Sie Gemüse in Öl einlegen und haltbar machen. Hierbei kommen besonders Antipasti-Liebhaber auf ihre Kosten und Zucchini oder Tomaten werden zum geschmacklichen Highlight beim nächsten Grillbuffet oder eignen sich als nettes Mitbringsel. Auch andere feste Gemüsesorten wie Möhren, Kürbis oder eben klassische Sommer- und Antipasti-Gemüse wie Paprika, Auberginen, Knoblauch oder Pilze schmecken eingelegt in Öl einfach spitze. Durch das Einlegen in Öl wird das Gemüse luftdicht eingeschlossen und ist dadurch länger haltbar. Sie können sowohl hochwertiges Oliven- als auch Rapsöl verwenden. Ebenso wie beim Einkochen müssen die verwendeten Gläser absolut sauber sein. Zum Sterilisieren können Sie die Einmachgläser auch für etwa zehn Minuten in den heißen Backofen stellen. Bei vielen Rezepten wird das Gemüse im heißen Ofen auf dem Blech vorgegart und Paprika beispielsweise hinterher von Haut und Kernen befreit, bevor sie in die sauberen Gläser wandert.

Wichtig ist, dass das Gemüse vollständig vom Öl bedeckt und das Glas luftdicht verschlossen ist. Sie können nach Herzenslust Knoblauch, frische Kräuter oder gehackte Chili hinzugeben und so für besondere Aromen sorgen.

Das in Öl eingelegte Gemüse sollten Sie an einem dunklen Ort, idealerweise im Keller oder der Speisekammer, lagern. Übrigens: Je höher die Qualität des Öls ist, desto länger ist das Gemüse haltbar. – Zwar bleibt es bei weitem nicht so lange schmackhaft wie beim Einkochen, dafür bleiben die gesunden Inhaltsstoffe aber weitestgehend erhalten.



EINFACH LECKER: DIE BELIEBTESTEN EINKOCHRE-ZEPTE

SAUER MACHT LUSTIG: ZUCCHINI EINLEGEN IM ESSIGSUD

Nicht nur im Gewächshaus ein echter Klassiker: die Zucchini. Die gerne gepflanzte und verhältnismäßig anspruchslose Gemüsesorte wächst in nahezu jedem Gemüsegarten in Hülle und Fülle. Frisch geerntet, hält sie sich einige Zeit frisch, aber spätestens wenn ihre Schale irgendwann welk wird und sie matschige Stellen bekommt, dürfte jedem der Appetit vergangen sein. Mit dem richtigen Rezept können Sie Zucchini jedoch hervorragend einlegen und so über einen sehr langen Zeitraum haltbar machen.

Eingelegte Zucchini passen super als Beilage zum Grillen, zu Nudeln oder Kartoffeln oder als Zugabe für ein winterliches Buffet.

DAS GRUNDREZEPT:

- 3 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 150 ml Olivenöl
- 250 ml Essig
- Salz und Pfeffer, Lorbeerblatt
- 100 g Zucker
- 500 ml Wasser

ZUBEREITUNG:

Gemüse je nach Wunsch in Würfel, Scheiben oder Stifte schneiden, salzen und 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Zucchini im Wasser für gut acht Minuten kochen lassen. Nun das Wasser abgießen und Zucchini und Zwiebel in saubere Schraubgläser schichten und Lorbeer sowie Salz und Pfeffer zugeben. Aus dem Essig, Öl, Zucker und Wasser wird ein Sud gekocht, der in die Schraubgläser gefüllt wird. Die fest verschlossenen Gläser müssen nun an einem dunklen Ort für mindestens 14 Tage ziehen.

Dieses Grundrezept lässt sich beliebig abwandeln. So können sowohl Senfkörner als auch Knoblauch oder Curry hinzugegeben werden und der eingelegten Zucchini damit verschiedene Geschmacksrichtungen verliehen werden. Auch andere feste Gemüsesorten lassen sich durch das Einlegen mit Essigsud lange haltbar machen.

ACHTUNG, SCHARF! – PEPERONI LECKER EINLEGEN

Eingelegte Peperoni können je nach Sorte ideal für Salate oder Pizza oder als feurige Zutat beim Kochen, zum Beispiel für Pastarezepte, verwendet werden. Sie halten sich mehrere Monate, sollten aber vor dem ersten Verzehr mindestens vier Wochen durchziehen.

DAS GRUNDREZEPT:

- 1 Kg rote oder grüne Peperoni (auch gemischt)
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Liter Wasser
- 400 ml weißer Balsamico-Essig
- 100 g Zucker
- 3 EL Salz
- 1 EL Pfefferkörner

ZUBEREITUNG:

Waschen Sie die Peperonischoten und entfernen die Stiele. Zwiebel und Knoblauch werden in feine Würfel geschnitten. Wasser, Essig und Zucker in einem Topf aufkochen und das Gemüse sowie Salz und Pfeffer hinzufügen und gut 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Peperoni aus dem Sud nehmen, in die sauberen Gläser füllen und mit der Flüssigkeit aufgießen. Nun die fest verschlossenen Gläser für etwa zehn Minuten auf den Kopf stellen, damit ein Vakuum entsteht.

Auch beim Einlegen von Peperoni können Sie gerne experimentieren und je nach Geschmack Kräuter, Senfkörner oder Lorbeer hinzufügen.

LECKER PIKANT: EINGELEGTE TOMATEN NACH RUSSISCHER ART

Tomaten lassen sich ideal einlegen und damit deutlich länger haltbar machen. Sie sind der perfekte Snack und können bestens als kalte Vorspeise genossen werden. Selbst im Winter können Sie auf diese Weise einen Hauch von Sommer auf den Tisch bringen. Russisch eingelegte Tomaten haben einen besonders pikanten, aromatischen Geschmack.



DAS REZEPT:

für ein großes Glas (ca. 1,5 Liter oder für mehrere kleine Gläser)

- 800 g Tomaten
- frischen Dill, Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Salz
- 1,5 EL Zucker
- 3 EL Essig
- 1 Liter Wasser

ZUBEREITUNG:

Kräuter und Knoblauch in ein sauberes Einmachglas geben. Das Glas nun mit den gewaschenen Tomaten füllen und diese bis zum Rand mit kochendem Wasser übergießen. Salz und Zucker in einen Topf füllen und nach 10 Minuten Ziehzeit das Tomatenwasser in den Topf abgießen und kurz aufkochen lassen. Anschließend die Flüssigkeit über die Tomaten im Glas geben und den Essig hinzufügen. Glas fest verschließen und auf den Kopf stellen, damit sich ein Vakuum bilden kann. Die russisch eingelegten Tomaten müssen mindestens für 14 Tage an einem dunklen Ort ziehen, bevor sie gegessen werden können.

DIREKT VOM HERSTELLER

Wir von Hoklartherm stellen in eigener Fertigung mit viel Liebe Gewächshäuser,
Gartenpavillons, Windschutzelemente sowie Sommer-/Wintergärten her.

Fragen Sie einfach und unverbindlich bei uns an - **Wir beraten Sie gerne.**

